**Лабораторная работа № 6**

**«Определение частоты дыхания и дыхательных движений»**

***Цель.*** Научиться подсчитывать дыхательные движения в со­стоянии покоя. Сравнить время задержки дыхания на глубо­ком вдохе и на глубоком выдохе. Объяснить зависимость меж­ду нормативными результатами развития дыхательной систе­мы и опытными показателями.

***Оборудование.*** Секундомер или часы с секундной стрелкой.

***Ход работы.***

1. Испытуемый делает глубокий вдох. Он должен задержать дыхание в положении глубокого вдоха на максимальное вре­мя. Его напарник засекает, через сколько секунд произойдёт непроизвольное восстановление дыхания. Показатели зано­сятся в таблицу.
2. Испытуемый снова делает глубокий выдох. Он задерживает дыхание в положении глубокого выдоха на максимальное вре­мя. Нужно определить, через сколько секунд произойдёт не­ произвольное восстановление дыхания. Показатели заносят­ся в таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели** | **Пульс** |
| **в покое** | **на глубоком вдохе** | **на глубоком выдохе** |
| Норма |  |  |  |
| **Опыт** |  |  |  |

4. Сравните полученные результаты с нормативными показа­телями.

***Вывод*** о степени развития дыхательной системы испытуе­мого.